

骨粗しょう症の話

今月のドクター
串間市市民病院 整形外科
まつもと たかゆき
松本 尊行 先生

日本は世界でもトップクラスの長寿国です。しかしながら、健康で自立した生活を送ることができない「健康寿命」と「平均寿命」では、男性で約9年、女性では約12年もの差があるとのデータもあります。健康寿命にはさまざまな病気や環境が関係していますが、そのひとつに骨粗しょう症があります。私たちの生活や活動を支える大切な器官である骨の病気についてまとめました。

骨粗しょう症とはどんな病気か

骨粗しょう症とは「骨強度が減って骨が弱くなり、骨折しやすくなる病気」です。骨強度は「骨密度」と「骨質」が関係しています。骨密度は、骨を作っているカルシウムなどが骨にどれくらい詰まっているかを表すものです。骨質は、骨の微細構造の強さを表します。仮に骨を鉄筋コンクリートの建物に例えると、カルシウムなどはコンクリート（骨密度）、骨の微細構造はコンクリートに埋まっている鉄筋（骨質）と考えることができます。コンクリートの量が少なかったり、中に埋まっている鉄筋が弱いと建物が崩れやすくなるのと同じで、骨密度が低かったり骨質が悪いと骨折しやすくなります。

一般的に骨密度は18歳くらいにピークを迎え、その後40歳半ばまではほぼ一定を維持しますが、50歳前後から低下してきます。骨粗しょう症は特に女性に多い病気で、患者さんの80%は女性といわれています。その原因としては、女性の場合には閉経に伴う女性ホルモン分泌量減少が骨密度低下に影響するためだと考えられます。それ以外に骨粗しょう症の原因となりえるものとしては、関節リウマチ、糖尿病、慢性腎臓病、低栄養、ステロイド薬の長期服用などが挙げられます。

症状

骨粗しょう症になっても痛みはありません。しかしながら、骨が弱くなると転倒などをきっかけに骨折しやすくなります。極端に骨密度が低い場合には尻もちをついたり、咳き込んだりした場合にも骨折してしまうことがあります。骨粗しょう症で骨折しやすい部位は、背骨（いわゆる圧迫骨折）、脚の付け根（大腿骨近位部骨折）、手首（橈骨遠位端骨折）などがあります。圧迫骨折では背中や腰が曲がる原因にもなります。また、1カ所骨折するとその周囲に負担がかかり、連鎖的な骨折につながることもあるので、早期発見・治療が重要です。

検査・診断

骨粗しょう症の診断は骨密度と脆弱性骨折（転倒やそれ以下のわずかな外力で生じた骨折）の有無によって診断されます。骨粗しょう症の検査には骨密度検査、レントゲン検査、血液・尿検査があります。骨密度検査では骨密度が若い人の骨密度の平均値と比べて何%であるかで表されます。骨密度は、DEXA法（レントゲンを用いて腰椎や大腿骨近位部の骨密度を測定）、超音波法（超音波を用いてかかとなどの骨密度を測定）、MD法（レントゲンで手の骨密度を測定）などで計測します。レントゲン

治療

骨粗しょう症治療の目的は骨密度や骨質を改善させることで骨強度低下による骨折を予防することといえます。骨は1度できあがってしまえばその後変わりませんが、古い骨は作り変えられ新しい骨へと生まれ変わっています。古くなった骨は骨吸収され、新しい骨へと骨形成されています。これを骨のリモデリングといいます。骨粗しょう症治療によって骨のリモデリングに働きかけ骨強度を上げることが重要です。

予防

骨粗しょう症の予防には食事と運動が重要です。食事はカルシウムやビタミンD、ビタミンKなど骨の形成に役立つ栄養素を摂取することが大切です。また、高齢になると食が細くなりタンパク質の摂取量が不足する傾向にあるので、意識して摂取することも重要です。また、骨は負荷がかかることで骨を作る細胞が活発になるので運動も大切です。ウォーキングなどの簡単な運動でよいので、ご自身の体の状態に合わせて無理のない運動を継続することが効果的です。さらに、カルシウムの吸収を助けるビタミンDは紫外線を浴びることで活性化するので、適度な日光浴をしながら運動をすることがより効果的です。

おわりに

はじめにも述べましたが、近年の日本人の傾向として平均寿命と健康寿命には大きな差があるといわれています。骨粗しょう症をはじめとさまざまな病気が健康寿命を短くする要因となります。何か不安や疑問に感じることがあれば気軽に相談ください。

じゃがじゃが

健康通信



市木地区の地域医療を支えるドクターは…どんな人？



レポーター…
さゆり

眼鏡におひげのお医者さん。その人は高畑山と青い渚に囲まれた自然たっぷりの中に位置する小さな診療所「串間市市木診療所」の唯一のドクターである木村頼雄（きむらよりお）先生です。

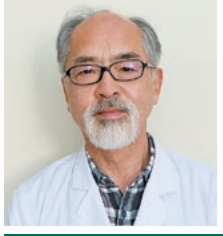
診療所の営業時間は午前8時半から午後5時15分まで。先生のほかに看護師さん3人、医療事務さん1人の計5人体制で診療にあたっています。1日の患者さんの人数は平均15人と、その大半が市木地区の元気な高齢者の皆さんです。先生は患者さん一人ひとりと丁寧に向き合うことを大事にしており、そのひたむきな人柄もあって、診療所には夏はオクラ、冬はゴボウとポンカンの差し入れがどっさり届く事もちらほら。

木村先生がこの地に引越して着任されたのが平成29年の2月であり、今年で4年目を迎えるようとしています。地域のドクターとしてもですが、地区の行事を写真や映像で記録して診療所の待合室のテレビに流したりと、市木地区住民の暮らしの中にも密接に関わっ



ており、今ではなくてはならない存在となっています。先生が医師になったのは、大学受験の年に自治医科大学が設立され、その募集要項の「人間味のある医師を育てる」という理念に共感し、「人を診る」医師になりたいと思ったのがキッカケです。受験勉強の末、鹿児島大学に進学し卒業後、九州大学の第2内科に所属し福岡県内あちこちの病院に赴任します。医師7年目から縁あって琉球大学の内科医として15年間診療する傍ら、学生に講義をしながら論文を書き最終的には博士号も取ります。その後、家族のために福岡に戻り、北九州の日本海員掖済会門司掖済会病院にて最前線で内科部長を勤めます。そし

て、もともと地域医療への強い思いから、還暦をめどに地域の診療所の医師になると決めていたのもあって、62歳で市木診療所にやってきました。そんな先生は今日も地域医療の連携に尽くしてくださっています。休日、野草を撮っては美しい写真を見せてくれたり、時には手作りしたり、「金魚の赤ちゃんがいつぱい産まれたんだよ、欲しい人はいないかな？」と、私たちスタッフをも楽しい気持ちにさせてくれる優しい先生です。いつまでもこの穏やかな地で私たちのお医者さんとして活躍してほしいです。



串間市市木診療所 所長
木村 頼雄さん (66歳)
福岡県福岡市出身。1979年鹿児島大学卒業後、福岡や沖縄の各病院で医師を勤め、2017年に串間市に移住。現在市木診療所の医師として地域医療に情熱を注ぐ。趣味は花や風景などの写真を撮ること。

●問い合わせ先＝医療介護課 地域医療介護連携推進室 ☎72-0333